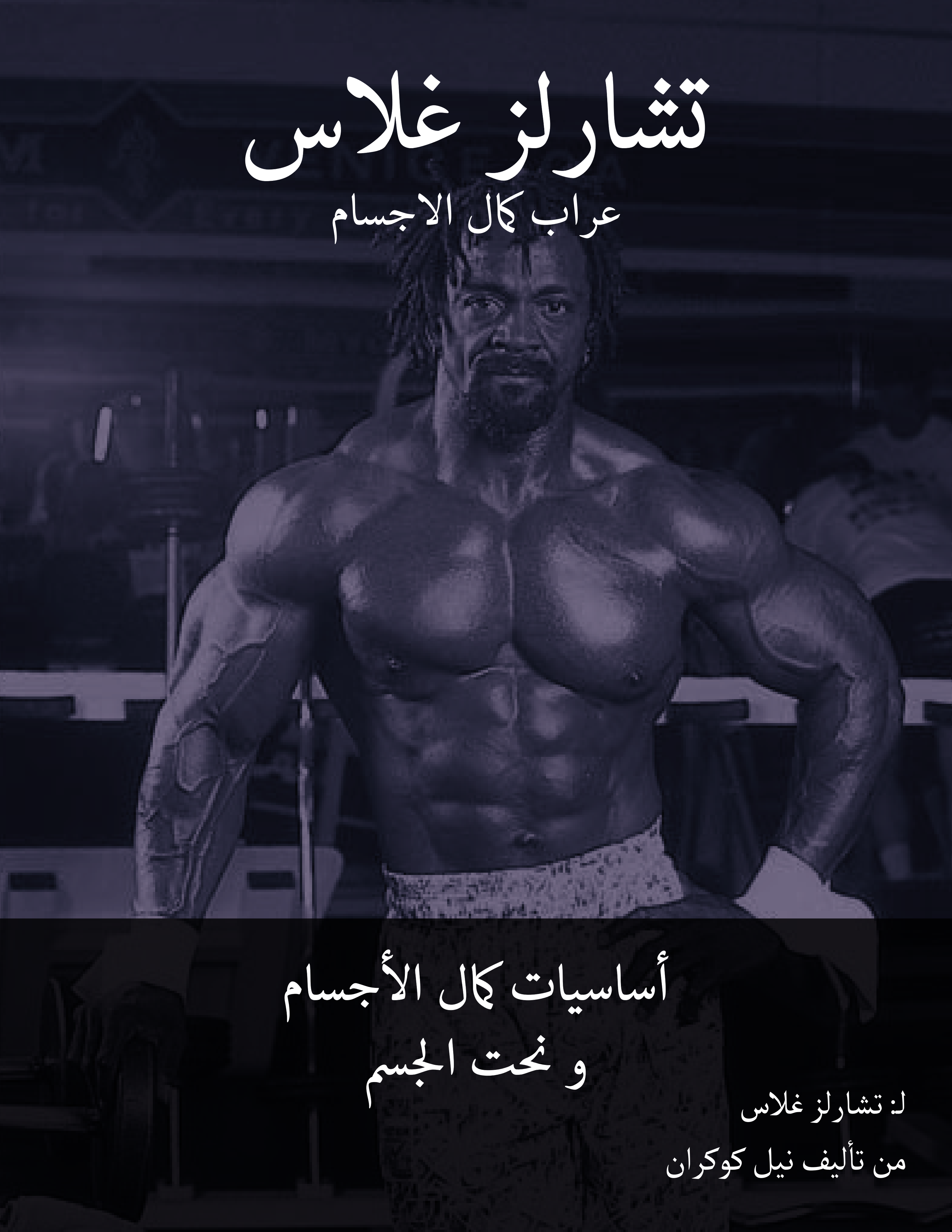


تشارلز غلاس

عراب كمال الاجسام

أساسيات كمال الأجسام
و نحت الجسم

ل: تشارلز غلاس

من تأليف نيل كوكران

المقدمة

لماذا يعتبر تشارلز غلاس عراب كمال الاجسام؟ تشارلز لديه أكثر من 40 سنة من الخبرة كمدرب كمال أجسام. قام تشارلز بتعديل طرقه خلال سنوات من الخبرة العملية والمراقبة ونتائج نمو العضلات لتحقيق مكاسب عضلية كبيرة ومهمة لأي شخص يطبقها. قبل أن يصبح عراب كمال الاجسام ، كان تشارلز مهندس ، أعطته خلفية الهندسة نظرة إضافية ومنظور حول طرق لمعالجة زوايا التمارين لتحسين قدرتها على توظيف ألياف العضلات. ويعرف تشارلز بتعديله للتمارين لتوظيف أكبر عدد من الألياف العضلية ، الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق المزيد من النمو في كتلة العضلات المدربة.

هناك الكثير من الناس الذين يمكن اعتبارهم خبراء في مجال ممارسة الرياضة واللياقة البدنية. مع تشارلز ، التجربة أكبر برهان. زبائنه عبر مجموعة واسعة من المشاهير وممارسي اللياقة البدنية ، والرياضيين المحترفين إلى الناس العاديين. وتشمل قائمة زبائنه بعض من أنجح الناس في مجال اللياقة البدنية ، مثل:

- فليكس ويلر
- دكستر جاكسون
- دواين " ذا روك" جونسون
- غونتر سكليركامب
- شون رودن
- كريس كورمير
- بول ديليت
- قاي سيسترنينو
- هيديتادا ياماجيشي
- خوسيه كانسيكو
- جورج فورمان
- ماركوس ألين
- هاوي لونغ
- شون جونز
- ريجي جاكسون
- دينيس جيمس
- لامون بروستر
- أنطوان فوكوا
- ويسلي سنايبس
- ستيف كوك
- إدي براكامونتيس
- ماجيك جونسون
- بن باكولسكي

في نهاية هذا الكتاب ، سيكون لديك فهم أكبر لكيفية تصميم برنامج تمارين لنفسك. يجب أن يكون لديك فهم لعدد المجموعات والتكرارات وأنوا ع فترات الراحة اللازمة من أجل تمرين فعال. ويجب أن يكون لديك فهم أفضل لكيفية تنفيذ التمارين المذكورة.





عن المؤلف

نيل كوكران هو ضابط شرطة يبلغ من العمر 39 عاما وكان يمارس رفع الأثقال منذ كان عمره 15 سنة. يصف نيل جيناته بكونها عادية في أحسن الأحوال. بعد أن قرأ وحاول كل شيء تقريبا لزيادة الوزن وتحقيق النجاح في صالة الرياضة ، تواصل مع تشارلز في عام 2013 من أجل جلسة تمرين. بعد جلسة واحدة مع تشارلز ، أدرك كيف أنه كان مخطئاً حيال ممارسة التمارين. بعد تمرينه مع تشارلز ، سرعان ما وظف ألياف عضلات لم يكن يعرف أنه كان يمتلكها من قبل. وقد لاحظ مكاسب عضلية كبيرة في حياته ، وتوقف عن التعرض على العديد من الإصابات التي ابتلى بها قبل أن يلتقي بتشارلز.

بدأ نيل كزبون ، لكنه أصبح تلميذا مخلصا وصديقا لتشارلز. أصبحت مهمة نيل الشخصية هي تعلم كل ما يستطيع من تشارلز. وقد تأثر بنتائج نمو العضلات التي حققها والمعرفة التي اكتسبها وشعر بضرورة مشاركتها بطريقة مفصلة لكي يرى بقية العالم كيف يقوم تشارلز بتحقيق النجاح للآخرين.



نبذة عن المترجم:

علاء بن ابراهيم شافعي، بدأ شغفه برياضة بناء الأجسام في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية منذ مراحل عمره الأولى حيث كانت المجلات والنشرات الرياضية هي المصدر الوحيد تقريباً للمعلومات المتعلقة بهذه اللعبة .بدأ بتطوير نفسه في هذا المجال حتى اصبح مدرباً ومن ثم بدأ بالإحتكاك بشكل أكبر بلاعبين ومدربين من مختلف أنحاء العالم سواء بشكل مباشر او من خلال الحضور والمشاركة في المحافل العالمية المتعلقة بهذه اللعبة، شغفه وحبه كلاعب ومدرب مكنه بأن يصبح عضواً في الإتحاد العربي لبناء الأجسام ليتمكن من مواصلة مشوار العطاء للعبة بناء الأجسام .علاء شافعي هو أحد المؤمنين بطرق تدريب الأب الروحي لكمال الأجسام تشارلز جلاس وأصبح يتابعه عن قرب مما فتح له آفاق جديدة وطرق مبتكرة في مجال التدريب.

@ALASHAF

جدول المحتويات



أساسيات التمارين الرئيسية

حمل الأثقال وعلمه يمكن أن يكون معقد . في عصر الإنترنت اليوم ، هناك عدد لا يحصى من المقالات وغيرها من المؤلفات المتاحة ، كلها تجادل كون تقنياتها وبروتوكولاتها هي الأفضل. أنا طالما وقعت ضحية لفرط المعلومات الناشئة من قراءة أجزاء مختلفة من المؤلفات المتعلقة بأساليب التمارين المختلفة. لقد وجدت أنه بمجرد الاستفادة من الخبرة العملية الفعلية كدليل ، تحسنت نتائج زبائني بشكل كبير. إذا قمت باستخدام المبادئ والتقنيات المقدمة في هذا الكتاب ، أنا أضمن أنك سوف توظف ألياف عضلات لم تكن تعرف أنك كنت تمتلكها من قبل. سترى لماذا كانت تقنياتي فعالة جدا لنمو وتحسين بنية الجسم.

وفيما يلي إرشادات تستخدم عادة عند تمرين الزبائن. قد انحرف في بعض الأوقات ، ولكن اتباع هذه المبادئ هو وسيلة أساسية لضمان استمرار النجاح في الصالة الرياضية "الجم".

التكرارات:

أنا استخدم أساسا تكرارات تتراوح بين 10-8 ، مع تكرارات عضلات الفخذ التي تتراوح بين 20-8. أنا التزم بعدد تكرارات معين خلال التمرين وذلك لاستهداف ألياف محددة. الألياف التي يتم تدريبها في هذه التكرارات هي الأكثر أهمية لكسب الحجم والشكل.

والغرض من التمسك بتكرارات معينة هو اتعاب الألياف العضلية التي يتم تمرينها في هذا التكرار. أمثلة من التكرارات التي يمكنني استخدامها على التمارين المعينة هي :

الجزء العلوي من الجسم

- 6-8
- 8-10
- 10-12
- 12-15

عضلات الأرجل

- 8-10
- 10-12
- 12-15
- 15-20

عضلة السمانة/عضلات البطن

- 15-25

إذا قمت بتوزيع التكرارات بشكل واسع جدا ؛ على سبيل المثال ، تكرارات 10 ، 8 ، 4 ، 4 ، سوف تفشل في إحداث الجهد الكافي للمجموعة المعينة او المستهدفة من الألياف العضلية ، وهذا يؤدي إلى حد التضخم.

المجموعات :

أنا عادة أحدد مجموعات مباشرة. المجموعة المباشرة هي عند تكرارالمجموعات الخاصة بك في تمرين معين حتى تصل إلى العدد الإجمالي المطلوب من المجموعات. أنا عموما أحدد أربع مجموعات في كل ممارسة ، ولكن أقوم بثلاثة فقط إذا كان المتدرب متعب أو مبتدئ.

أنا عموما أحدد 16-12 مجموعة لكل جزء من الجسم. أجزاء الجسم الكبيرة تحتاج إلى مجموعات أكثر من أجزاء الجسم الصغيرة. أصنف ما يلي كأجزاء جسم كبيرة:

- عضلات الصدر
- عضلة الظهر
- عضلات الفخذ
- عضلات الفخذ الخلفية
- عضلات الكتف

أجزاء الجسم الصغيرة هي:

- عضلة الذراع
- عضلات البطن
- عضلة الساعد
- عضلة السمانة

الإحماء :

عند تمرين أي جزء معين من الجسم ، أنا أبدأ باثنين أو ثلاثة مجموعات إحماء قبل البدء في المجموعات الفعلية من التمرين الأول. الغرض من الاحماء هو ضخ الدم في المنطقة التي تنوي تمرينها. من الناحية المثالية ، ضخ الدم يجب أن يبدأ في المجموعة الثالثة. على سبيل المثال ، إذا كنت تهدف إلى القيام بتكرارات 10-8 بـ 60 رطل في تمرين الضغط بالدمبلز على بنش عالي ، يجب عليك القيام باثنين أو ثلاثة مجموعات إحماء من ذلك التمرين على النحو التالي:

30 lbs X 10. 1
40 lbs X 10. 2
50 lbs X 10. 3

وبمجرد الانتهاء من التمرين الأول ، لا حاجة إلى القيام بإحماء إضافي. إذا كنت ستقوم بتدريب جزء ثاني من الجسم في وقت لاحق من التمرين ، قم بمجموعة خفيفة في التمرين الأول قبل الشروع في مجموعات أثقل.

التمرين الهرمي:

التمرين الهرمي هو الأسلوب الذي يزيد فيه المتدرب الوزن تدريجيا مع خفض التكرارات المستهدفة.

التمرين الهرمي يمكن أن يمتد عبر اثنين من التكرارات. هذا مقبول لأن الألياف لا تزال تستهدف بشكل كاف للحصول على التضخم.

وفيما يلي أمثلة عن تكرارات التمرين الهرمي:

- 4 مجموعات: × 12 تكرارات بـ 100 رطل ، 10 تكرارات بـ 110 رطلا ، 8 تكرارات بـ 120 رطل ، 8 تكرارات بـ 130 رطل
- 4 مجموعات : × 12 تكرارات بـ 100 رطل ، 10 تكرارات بـ 110 رطل ، 10 تكرارات بـ 120 رطل ، 8 تكرارات بـ 130 رطل
- 4 مجموعات: × 15 تكرارات بـ 90 رطلا ، 12 تكرارات بـ 100 رطل ، 12 تكرارات بـ 110 رطل ، 10 تكرارات بـ 120 رطل
- 4 مجموعات: × 15 تكرارات بـ 90 رطلا ، 12 تكرارات بـ 100 رطل ، 10 تكرارات بـ 110 رطل ،10 تكرارات بـ 120 رطل
- 4 مجموعات: × 10 تكرارات بـ 130 رطل ، 8 تكرارات بـ 140 رطل ، 6 تكرارات بـ 150 رطل ، 6 تكرارات بـ 160 رطل
- 4 مجموعات: × 10 تكرارات بـ 130 رطل ، 8 تكرارات بـ 140 رطلا ، 8 تكرارات بـ 150 رطل ، 6 تكرارات بـ 160 رطلا

التمرين الهرمي هو تقنية ممتازة لرفع أقصى قدر من الأثقال مع التقليل من مخاطر الإصابة. وذلك لأن كل مجموعة متتالية يتم تنفيذها بوزن أكبر من سابقتها. هذه التقنية تأهب الجسم بثبات لزيادة وزن الاثقال. وبحلول وقت توظيف الوزن الأقصى ، يكون خطر الإصابة أقل احتمالا لأن تعريض الجسم لزيادة الوزن قد تراكم تدريجيا.

وفيما يلي مثال على التمرين الهرمي مع الوزن لتمرين الصدر المستوي:

- 10 تكرارات بـ 135 رطل ، 10 تكرارات بـ 145 رطل ، 8 تكرارات بـ 155 رطل ، و 8 تكرارات بـ

لاحظ أن الوزن يزيد مع كل مجموعة.

التمرين الهرمي المعكوس:

يشمل التمرين الهرمي المعكوس البدء بأثقل وزن ممكن وتقليل الوزن لكل مجموعة متتالية. يمكن أن يبدو التمرين الهرمي المعكوس شيئًا مثل هذا القبيل:

- 6 تكرارات بـ 200 رطل ، 8 تكرارات بـ 180 رطل ، 10 تكرارات بـ 160 رطل ، 10 تكرارات بـ 160 رطل

أنا لا أصف التمرين الهرمي المعكوس لزبائني. لقد وجدت أنه يؤدي إلى العديد من الإصابات لأن الرياضي يبدأ بأثقل وزن ثم يخفف الأثقال. الجسم لا يكون على استعداد لوزن الأثقال العالي عند استخدام هذه الطريقة.

الراحة:

فترات الراحة عادة ما تكون قصيرة ، 60-45 ثانية. عند رفع أوزان أثقل ، مثل أثناء تمارين عضلات الأرجل ، هناك أوقات عندما قد تستغرق فترات الراحة وقتا أطول لأن المتدرب عليه التقاط الأنفاس قبل مواصلة التمرين. يمكن أن تستغرق فترات الراحة هذه دقيقتين بين المجموعات.

الهدف عند تمارين رفع الأثقال هو اتعاب الألياف العضلية وتهديمها إلى أقصى حد ممكن. السماح بفترات أطول للراحة يسمح للألياف بالانتعاش بشكل كبير ، والذي يمكن أن يقلل من كمية التضخم الذي يمكن الحصول عليها من تمرين معين. إذا كانت فترات الراحة الخاصة بك قصيرة جدا ، أحيانا جهازك العصبي قد لا يتعافى في الوقت المناسب لبدء المجموعة التالية. إذا كنت تقوم بالتمرين مع شريك ، يجب أن تبدأ كل مجموعة فور انتهاء مجموعة شريكك.

يرجى الملاحظة: اعتمادا على مستوى خبرتك مع تمارين رفع الأثقال ، قد لا تكون قدرة التمرين الخاصة بك مؤهلة لتحمل فترات الراحة القصيرة ، وخاصة في البداية. إذا كنت لا تزال تسعى إلى تلبية الحدود الزمنية لفترات الراحة المذكورة ، سوف يتكيف جسمك في نهاية المطاف. عليك فقط المحافظة على ذلك وسوف تتحسن قدرة التمرين الخاصة بك.

وقت إكمال التمرين:

وقت التمارين الخاصة بي لا يتجاوز ساعة واحدة على الإطلاق. عندما يتجاوز التمرين ساعة واحدة ، تتقلص قدرتك على خلق القوة خلال المجموعات الخاصة بك إلى حد كبير.

إذا كنت قادرا على التمرين مع شريك وأداء مجموعات بالتناوب مع بعضكم البعض ، التمارين الخاصة بك سوف تستغرق غالبا 45 دقيقة.

التكرار:

هدفي عند التمرين هو اتعاب مجموعة الألياف بشكل كلي بحيث تحتاج لأسبوع كامل للتعافي. الألم في مجموعة العضلات بعد التمرين هو مؤشر جيد يدل على تمرين ناجح ، ولكنه ليس من الضروري أن يقوم بإحراز تقدم. لقد واجهت حالات حيث لم أواجه ألم في العضلات بعد الانتهاء من بعض أعظم التمارين في حياتي.

أوصي تدريب كل جزء من الجسم مرة واحدة فقط في الأسبوع باستثناء عضلة السمانة و عضلات البطن. عضلة السمانة و عضلات البطن يمكن تدريبها ما يصل إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

أوصي بعدم القيام بنفس التمرين أكثر من ست مرات على التوالي لأن جسمك سوف يتكيف مع البرنامج في ذلك الوقت و ستنخفض النتائج. يمكنك العودة لأداء جدول تمارين معين بعد القيام بتمرين مختلف لكي يبقى جسمك متحير ودائما في حالة تهيؤ. لقد قمت بإدراج عينة تمرين لاستهداف أجزاء الجسم من كل منطقة سنقوم بتغطيتها. وبمجرد الانتهاء من هذا التمرين ، يمكنك جعله تمرين جديد عن طريق تغيير تكرارات وترتيبات التمارين. يجب أن تقوم بتقييم اللياقة البدنية الخاصة بك باستمرار لنقاط القوة ونقاط الضعف. ضبط البرنامج لوضع التركيز على أوجه النقص الواضحة.

في حال ذهابك إلى قاعة الرياضة المحلية وكانت كل آلة أو قطعة من المعدات كنت قد ترغب في استخدامها مشغولة عندما تأتي إلى تلك المرحلة من التمرين الخاص بك ، يمكنك فقط تغيير ترتيب التمارين المذكورة. وهذا سوف يمكنك من أن تكون مرنا عند الحاجة وهذا سيساعدك على عدم تكيف جسمك مع البرنامج.

سرعة التكرارات:

أنا لا أقوم بعد سرعة التكرارات عمدا ، ولكن زبائني عموما ينفذون التكرارات في 3-1 ثوان. أوصي زبائني بتنفيذ التكرارات في أسرع وقت ممكن مع الحفاظ على توتر العضلات طوال التكرار. هذا لا يعني وجود إذن لحمل الأثقال بشكل متهور. لقد وجدت أن التكرارات التي أجريت على السرعة المذكورة أعلاه تسمح لك بوضع أكبر قدر من الثقل والتوتر على العضلات ، الأمر الذي يؤدي إلى تضخم أكبر.

هناك مناسبات حيث يمكنني استخدام الوقف الفوري ، المعروف أيضا باسم تمرين البنش المستوي الموقوف و الحركات البطيئة المتحدة المركز ، ولكنها مفاهيم متقدمة وسيتم مناقشتها في المنشورات في وقت لاحق.

التوازن الهيكلي:

عند تصميم التمرين الخاص بك ، يجب أن تكون على بينة من أوجه القصور في نمو عضلاتك. يجب عليك دائما السعي لتطوير كل جزء من الجسم إلى أقصى حد بحيث لن تكون أبدا مهيمن بشكل مفرط في منطقة معينة واحدة. و سأقوم بفحص هذا في الفصول اللاحقة عن طريق استهداف بعض اجزاء الجسم الأكثر شيوعاً بالنقص او الضعف.

أحزمة رفع الأثقال:

أنا مؤيد لاستخدام أحزمة رفع الأثقال في جميع التمارين تقريبا ، باستثناء تمارين البطن. ارتداء الحزام هو وسيلة رائعة لتدريب نفسك للحفاظ على جدار البطن مشدود. أحزمة رفع الأثقال تخفف من وضع الضغط الغير الضروري على أسفل الظهر.استخدامها يضمن امكانية استخدام اثقل في التمارين الخاصة بك ، مما يعني توظيف أكبر للألياف وهذا يؤدي إلى تضخم أكبر.

فيما يتعلق بماركات أحزمة الوزن ، أنا أفضل الطراز القديم ، أحزمة رفع الأثقال من جلد البقر المتين. هذه الأنواع لا تحتوي حشوة لأسفل الظهر. ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن أحزمة رفع الاثقال التي يمكن شراؤها في متاجر السلع الرياضية غالبا ما تكون مصنوعة من جلد الخنزير ، وهو أرخص ولكن لا يصمد مع مرور الوقت.

تمارين الإطالة والإصابات:

لقد وجدت أن تمارين الإطالة مفيدة للعضلات المدربة بشكل دوري بين المجموعات لأنه يمكن أن تقلل من الإصابات. الحركة المتكررة المتمثلة في رفع الأثقال ، يمكن أن تسبب صدمة صغيرة التي يمكن أن تؤدي إلى إصابات. على وجه التحديد ، يمكن أن تقيد العضلات مع بعضها لان الالتصاقات تتطور بين الألياف وعند النقاط التي تتقاطع فيها العضلات. عندما تتطور الالتصاقات ، فإنها تقلل من ضخ الدم إضافة إلى إعاقة الأداء لأنها لا تسمح للعضلات المتعارضة أن تنطلق بشكل مستقل. تمارين الإطالة بشكل دوري بين المجموعات يمكن أن تقلل من وتيرة الإصابات والتطور الناتج عن الالتصاقات.

لقد وجدت أن افضل علاج في حالة كانت إصابتك شديدة جدا او انهكت بشكل كبير هو علاج الإفراج الليفي العضلي. ويمكن بحث أساسياته على نطاق واسع عبر الإنترنت.

تقسيمات التمارين:

أدرب أجزاء الجسم في السياق التالي على مدار أسبوع. وهذا يتطلب منك التمرين خمسة أيام في الأسبوع:

- عضلات الصدر وعضلة البايسيبس أو عضلات الصدر و عضلات البطن
- عضلات الفخذ الأمامية
- عضلة الظهر وعضلة الترايسبس
- عضلات الكتف و عضلات البطن أو عضلات الكتف وعضلة البايسيبس
- عضلات الفخذ الخلفية

يمكنك أن تأخذ راحة لمدة يومين على النحو الذي تراه مناسبا خلال الأسبوع.

- عضلات الصدر و عضلات البطن
- عضلات الفخذ و عضلة السمانة
- عضلة الظهر و عضلات الكتف الخلفية
- عضلات الكتف و عضلات البطن
- عضلات الفخذ الخلفية و عضلة السمانة
- عضلات الذراعين

هناك خيار آخر يشمل التمرين لمدة ستة أيام في الأسبوع

يمكنك أن تأخذ يوم عطلة حسب الحاجة.

يمكنك اختيار تقسيمات التمارين التي تناسبك ، ولكن يرجى ملاحظة المبادئ التالية عند تصميم برنامجك: عضلة الترايسبس تحصل على تمرين طفيف عندما تقوم بتمرين عضلات الصدر. عضلة البايسيبس تحصل على تمرين طفيف عندما تقوم بتمرين عضلة الظهر. يتم تمرين عضلات الكتف عند تمرين عضلات الصدر.

ولهذه الأسباب ، إن أمكن ، ينبغي وضع الاعتبار لعدم إقران أو القيام بدورات تدريبية لأجزاء الجسم المذكورة بالتعاقب. على سبيل المثال ، إذا كنت قد قمت بتمرين عضلات الصدر ، انتظر قبل تمرين عضلة الترايسبس أو عضلات الكتف. وإلا ، فإنك سوف تقلل من الفترة اللازمة لإستشفاء الألياف العضلية.

الزوايا:

عند إجراء التمارين ، من فضلك ضع في اعتبارك أهمية الزوايا. بإتباع هذا الدليل ، سوف تفهم ما أعنيه. زاوية وضع اليدين أو القدمين في التمارين المعينة ، ولا سيما في حركات الضغط ، سوف تلعب دورا مباشرا في تحديد مدى توظيف الألياف المستهدفة. في غالبية حركات الضغط ، يجب أن تكون اليدين أو القدمين مقتربة من 90 درجة عندما تكون ذراعك أو ساقك في موقف محني. ونحن نستخدم هذا المفهوم في وقت لاحق لإظهار التنفيذ السليم للتمارين.

مجموعة التمارين المختارة:

عند تصميم التمرين للزبون وتقييم أوجه القصور الهيكلية ،هدفي هو ضمان التطور الكامل لكل مجموعة عضلية. أقوم بتمرين مجموعة العضلات عن طريق التدريب في جميع الزوايا حتى لا يتم إهمال أي جزء من العضلات. على سبيل المثال ، أنا لن أدع الزبون يقوم بتمارين الضغط بالدمبل على البنش المسطح ، آلة ضغط على البنش المسطح ، و تمرين الضغط بالبار المستوي على البنش في نفس جلسة التدريب. لنستكشف الطرق المختلفة التي يمكن أن تضمن التنمية القصوى لجسمك.



عضلات الصدر

الصدر هو منطقة مهمة بالنسبة للرجال. وجود عضلات صدر كاملة و سميكة أمر لابد منه إذا كنت ترغب في خلع قميصك في الشاطئ أو في المسبح. باستخدام النصائح المقدمة في هذا الكتاب يمكن أن تسهل نمو عضلات الصدر. وسوف تضمن توظيف شمولي و تنمية عضلات صدرك.

عندما أدرب الزبون ، لدي قاعدة و هي ضمان التنمية القصوى لعضلات الصدر عن طريق تدريب كل منطقة من عضلات الصدر العلوي ، الأوسط ، والسفلي. الخطأ الأساسي الذي يرتكبه الناس عند القيام بحركات الصدر هو فشلهم في الحفاظ على ضغط شفرات الكتف سويا. عن طريق الحفاظ على شفرات الكتفين سويا أثناء الحركة ، يتم فرض التوتر على عضلات الصدر. يجب على المتدربين أيضا إدراك عدم إغلاق المفاصل في أعلى نطاق للحركة ، لأن هذا يسمح براحة العضلات المدربة. كما أنه سوف يسبب فتح شفرات الكتف.

غالباً ما تكون منطقة الصدر العليا هي الجزء الأكثر أهمية للتمرين لكل الناس لأنها عادة ما تكون الجزء الأقل نموا. لهذا السبب ، أنا غالباً ابدأ بتمارين الصدر العلوي.

تمرين الضغط بالدمبلز على بنش عالي- عضلات الصدر العلوية

- سوف يكون انحناء البنش أعلى من المعتاد ، ما يقرب من 55 درجة إلى أعلى. ويتم رفع البنش لزيادة التشديد على عضلات الصدر العلوية.
- ينبغي أن تكون الحواف الداخلية من الدمبل على خط مستقيم مع عضلات الصدر الخارجية الخاصة بك ، بحيث يتم وصل العضلات الصدرية وعضلات الكتفين أثناء الضغط.
- يجب الحفاظ على شفرات الكتفين سويا أثناء التمرين.
- تأكد من أن يتقوس منتصف الظهر قليلا ، مما يسمح لشفرات الكتف بالتركيز على البنش ، ولكن تأكد من أن أسفل الظهر الخاص بك لا يزال على البنش/ المقعد.
- يجب أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل في النطاق العلوي للحركة. هذا يحافظ على التوتر في ألياف عضلات الصدر.
- يكون النطاق السفلي للحركة حوالي اثنين أو ثلاث بوصات فوق الصدر. خفض المستوى أكثر من ذلك سيقوم بتوظيف عضلات الكتف وهذا سيخفف من التوتر في عضلات الصدر ، وبالتالي تقليل التضخم من خلال إعطاء الراحة لعضلات الصدر.
- عند تنفيذ التمرين ، يجب عدم انحناء الذراعين لأكثر من 90 درجة. وهذا يضمن وضع أقصى توتر على عضلات الصدر. إذا تجاوز الانحناء 90 درجة ، سيتم توزيع التوتر إلى عضلات الكتف وخفض التوتر في عضلات الصدر.

لضمان وضع اليدين في المكان المناسب ، يجب أن يكون عرض القبضة هو العرض الطبيعي عند رفع اليدين للأعلى لما تكون مستلقيا.

- طوال حركة التمرين ، يجب أن يكون الكوعين حوالي اثنين أو ثلاث بوصات تحت الكتفين. إذا حافظت على مرفقيك في خط مستقيم مع كتفيك ، سوف يتم توظيف عضلات الكتف بدلا من عضلات الصدر.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182940/c2f23abbe7

تمرين الضغط بالبار على بنش مائل للأسفل- كامل عضلات الصدر مع التركيز على الجزء السفلي

هو واحد من أهم حركات الصدر المركبة لأنها تدرب عضلات الصدر بأكملها.

- يجب أن تكون شفرات الكتفين سويا.
- يجب بدء الدفع مباشرة من مستوى أسفل الصدر.
- تأكد من أن يتقوس الجزء الأوسط من ظهرك قليلا ، مما يسمح لشفرات الكتف بالدفع من البنش مع الحفاظ على عضلة المؤخرة على المقعد.
- يجب أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل في النطاق العلوي للحركة وذلك للحفاظ على توتر على الألياف.
- يكون النطاق السفلي للحركة حوالي اثنين أو ثلاث بوصات فوق الصدر. خفض المستوى أكثر من ذلك سيقوم بتوظيف عضلات الكتف وهذا سيخفف من التوتر في عضلات الصدر ، وبالتالي تقليل التضخم من خلال إعطاء الراحة لعضلات الصدر.

- إذا كنت تقوم بمساعدة شخص يقوم بهذا التمرين ، في محل المساعد ، تأكد من أن ذراعهم هو في داخل زاوية 90 درجة. وهذا يضمن وضع أقصى توتر على العضلات الصدرية. لضمان وضع اليدين في المكان المناسب ، يجب أن يكون عرض القبضة هو العرض الطبيعي عند رفع اليدين للأعلى عندما تكون مستلقيا.
- طوال حركة التمرين ، يجب أن يكون الكوعين حوالي اثنين أو ثلاث بوصات تحت الكتفين. إذا حافظت على مرفقيك في خط مستقيم مع كتفيك ، سوف يتم توظيف عضلات الكتف بدلا من عضلات الصدر.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182990/f587969428

تمرين الضغط بالآلة على البنش مسطح- عضلات الصدر الخارجية والداخلية

- يجب أن تكون شفرات الكتفين سويا.

يجب أن تكون القبضة على مستوى أسفل الصدر.

- طوال حركة التمرين ، يجب أن يكون الكوعين حوالي اثنين أو ثلاث بوصات تحت الكتفين.
- حاول تثبيت الأرجل جيدا عند الاطراف ، هذا سيساعد على دفع جذعك في مقعد الآلة.
- يكون النطاق السفلي للحركة حوالي اثنين أو ثلاث بوصات فوق الصدر.
    - خفض المستوى أكثر من ذلك سيقوم بتوظيف عضلات الكتف وهذا سيخفف من التوتر في عضلات الصدر ، وبالتالي تقليل التضخم.

- يجب أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل في النطاق العلوي للحركة وذلك للحفاظ على توتر على ألياف عضلات الصدر.
- عند تنفيذ التمرين ، يجب عدم انحناء الذراعين لأكثر من 90 درجة.
- ويمكن استخدام هذه المبادئ في جميع آلات الضغط على بنش مسطح. ويمكن أيضا أن تستخدم على جميع الحركات على بنش مسطح.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182873/4232cc11b0

تمرين تجميع صدر مائل

أقوم بوصف هذا التمرين بطريقة مختلفة تماما. يتم تنفيذ تمرين تجميع الصدر التقليدي مع راحتي الكفين يواجهان بعضهما البعض. أنا أقوم بأداء التمرين مع الإبهامين يواجهان بعضهما البعض.

- قم بالتمرين على بنش مائل ، 20 درجة من الارتفا ع.
- اجعل نفسك في وضعية حتى يكون الجزء العلوي لشفرات كتفك يتدلى من فوق البنش.
- وهذا سيضع شفرات كتفك في موقف مقفل وضيق ، من أجل تسهيل توظيف العضلات الصدرية العلوية الداخلية.
- في النطاق العلوي للحركة تقوم بفصل الإبهامين حوالي أربع بوصات عن بعضها. هذا يحافظ على التوتر في عضلات الصدر. يجب أن تنتهي الحركة فوق خط شعرك.
- يكون النطاق السفلي للحركة في خط مستقيم مع أذنيك.
- يجب عدم انحناء الذراعين لأكثر من 15-10 درجة ويجب عدم إغلاق المفاصل بشكل مستقيم في 180 درجة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182979/960456026f

والأمر الذي ينبغي عدم إغفاله هو أن تدريب نفس المنطقة من العضلات باثنين من الحركات المتطابقة تقريبا يمكن أن يكون غير فعال ما لم تكن المنطقة متخلفة بشكل ضخم. على سبيل المثال ، يجب أن لا تقوم بتمرين الضغط بالبار على بنش مسطح في نفس جلسة التدريب التي تشمل تمرين الضغط بالدمبلز على بنش مسطح. يمكنك مع ذلك القيام باثنين من التمارين الصدرية العلوية. للقيام بذلك بشكل صحيح ، يجب أن تختلف زوايا حركات عضلات الصدر العلوية. وهذا يضمن استهداف مجموعة متنوعة من الألياف.

تمارين عضلات الصدر

A. تمرين الضغط بالدمبلز على بنش عالي 10-8 X 4
B. تمرين الضغط بالبار على بنش مائل للأسفل 10-8 X 4
C. تمرين الضغط بالآلة على بنش مسطح 10-8 X 4
D. تمرين تجميع صدر مائل 10-8 X 4



عضلات الفخذ

نهجي في تمارين الأرجل يختلف عن الكثير من الناس لأنني أقوم بتمرين عضلات الفخذ الأمامية وعضلات الفخذ الخلفية في أيام منفصلة. كلا الجانبين من الأفخاذ يتطلبان كثافة وكمية عالية من المجموعات لضمان التضخم. إذا تم تدريب عضلات الفخذ بشكل صحيح ، فلن تكون لديك القدرة على تدريب عضلات الفخذ الخلفية بشكل فعال في نفس التمرين. لنراجع بعض مبادئ تمارين الأفخاذ الأساسية لضمان أكبر نمو لعضلات الساقين.

مرجحة الرجل نحو الأمام - العضلة الأمامية من الرجل

أنا دائما أبدأ بتمرين مرجحة الرجل نحو الأمام لتحمية عضلات الفخذ. تمرين مرجحة الرجل نحو الأمام هو ليس لبناء الكتلة العضلية. على الرغم من استخدامها كممارسة إحماء ، فإنه يمكن استخدامها أيضا كممارسة لنحت العضلات من خلال تعزيز فصل عضلات الفخذ.

- ينبغي أن تكون أصابع القدمين موجهة للأعلى نحو الركبتين أي أن تكون في حالة انثناء ظهراني (أو ثني خلفي) في جميع أنحاء الحركة.
- يجب لف زاوية أصابع القدم إلى الخارج قليلا.
- لتعزيز تنشيط عضلات الفخذ ، قم بضبط المقعد الخلفي حتى تتمكن من الاستناد إلى الوراء أثناء الحركة.
- طوال الحركة ، اسحب كتفيك وحافظ على ارتفاع صدرك.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182930/07e9007d73

تمرين آلة السكوات الحر-كل عضلات الفخذ- التركيز على العضلة الأمامية

آلة سكوات الحركة الحرة تسمح للناس بتكرار تمارين القرفصاء مع الحفاظ على وضع أكثر دقة وسهولة أكبر. إذا كان في قاعة الرياضة آلة سكوات هامر سترينج ، سوف تنطبق هذه المبادئ.

- ضع ظهرك على لوحة الظهر.
- عرض القدمين يجب أن يكون مثل عرض الكتفين أو أبعد قليلا.
- وضعية الأقدام جد مهمة للنجاح في هذه الحركة. من المنظر الجانبي ، عندما تكون في وضع سفلي ، يجب أن تكون زاوية الساقين أقل من 90 درجة. إذا كنت الزاوية أكبر من 90 درجة ، فإن التوتر ينقل إلى عضلة المؤخرة.
- ينبغي لف أصابع القدم إلى خارج قليلا.
- يجب أن يكون الصدر في وضع مستقيم.
- قم بدفع أسفل الظهر على لوحة الظهر طوال الحركة.

- ثني الورك-إذا كنت تشعر بألم في الركبتين عند النزول ، هناك احتمال كبير أنك تقوم بالثني عند الركبتين بدلا من الوركين.
- قم بدفع جدار البطن إلى حزام رفع الأثقال الخاص بك عند الدفع إلى أعلى. هذا يخفف من توتر ثنية الفخذ حتى تتمكن من النزول إلى المركز بأكثر سهولة.
- قم بالدفع من كعبك عند البدء بالصعود.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182978/a5de1e10d0

تمرين آلة سكوات الحركة الحرة نحو الأمام-كل عضلات الفخذ-التركيز على العضلة الأمامية

آلة سكوات الحركة الحرة تسمح للناس بتكرار تمارين القرفصاء نحو الأمام مع الحفاظ على وضع أكثر دقة وسهولة أكبر. إذا كان في قاعة الرياضة آلة سكوات هامر سترينج ، سوف تنطبق هذه المبادئ.

- واجه لوحة الظهر.
- عرض القدمين يجب أن يكون مثل عرض الكتفين أو أبعد قليلا.
- لا تقم بإدخال لوحات الوزن في الآلة بشكل كامل. يجب سحبها بضع بوصات من كل جانب بحيث لا تضرب ساقيك عند إنزال الاثقال.
- ينبغي لف أصابع القدم إلى خارج قليلا.
- يجب أن تعلق أصابع قدميك قبالة لوحة القدم. إذا كنت قصير ، يمكن أن تذهب قدميك على الأجزاء المعدنية. تكون أقدام الناس الأطول أوسع من الأجزاء المعدنية لأن أقدامهم تكون على نطاق أوسع.
- يجب أن تغطي حافة الحشو عضلات الترابيس.
- الصدر يكون في وضع مستقيم. يجب عدم التحدب في الجهاز.
- قم بالهبوط مباشرة لأسفل نحو الجهاز. ركبتيك سوف تنتقل نحو اللوحة حوالي 2-1 بوصة عند النزول. سوف تقوم بالانحناء في البداية إلى أسفل عند الركبتين ، ولكن على الفور تقوم بنقل الوزن إلى الوركين والاستمرار في إنزال الأثقال.
- لا تسمح لعضلات المؤخرة بالرد لأن هذا سوف يجهد أسفل الظهر ويأخذ التوتر من عضلات الفخذ.
- قم بالدفع من كعبك عند البدء بالصعود.
- إذا كنت تشعر بألم في الركبتين عند النزول ، هناك احتمال كبير أنك لم تقم بنقل التوتر إلى الوركين.
- قم بدفع جدار البطن إلى حزام رفع الأثقال الخاص بك. هذا يسمح بتحرير عضلة الورك القابضة حتى تتمكن من الحفاظ على الحركة في تكرارات السكوات صعودا وهبوطا.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182971/9b054a1cac

تمرين ضغط الرجلين - كل عضلات الفخذ مع تركيز إضافي على المتسعة الإنسية

- من المنظر الجانبي ، يجب أن تكون لوحة الظهر موازية تقريبا لمسند القدم. كثير من الناس يقومون بالاستلقاء بعيدا جدا على وسادة الظهر من آلة ضغط الرجلين. الاستلقاء بعيدا جدا يقلل من توظيف الفخذين.
- عند الجلوس ، يجب أن يكون الصدر في وضع مستقيم ، اسحب كتفيك و ثبت أسفل الظهر في الجزء السفلي من المقعد.
- إن أمكن ، ضع وسادة بسمك اثنين إلى ثلاثة بوصات خلف اعلى الظهر. هذا يسمح لك بالحفاظ على صدرك في وضع مستقيم ويسهل نطاق حركة كامل.

- ينبغي لف أصابع القدم إلى خارج قليلا.
- اسحب على المقابض أو وسادة المقعد عند دفع مسند الأقدام لأعلى.
- يجب أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل في النطاق العلوي للحركة.
- يفضل ارتداء حزام رفع الأثقال. ادفع في الحزام واثني عضلات البطن مع كل تكرار متركز.
- وينبغي أن يكون النطاق السفلي للحركة عندما تصل عضلات المتسعة الإنسية للفخذ إلى عضلات الصدر ، فوق مستوى الإبط.
- عند الانحناء ، من المنظر الجانبي ، يجب أن تشكل ساقيك زاوية أقل من 90 درجة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182929/d851671948

تمرين هاك سكوات

لقد قمت بتعديل طريقة تمرين الهاك سكوات لزبائني عن طريق وضع وسادة وراء الجزء العلوي من الظهر عند التمرين. هذا يرفع الصدر بعيدا عن لوحة الظهر ، والذي يسمح لك بالكسر عند الوركين بسهولة ، والذي يسمح بتوظيف أسهل لعضلات الفخذ.

- ضع الوسادة وراء شفرات الكتف.
- إذا لم يكن لديك وسادة ، قم برفع جذعك بحيث يتم دعم عضلات الترابيس الخاصة بك على حافة لوحة الجهاز (الجزء العلوي من الظهر لن يتصل مع الحشو الخلفي للجهاز).
- قم بسحب شفرات الكتف و قوس صدرك لأعلى.
- ضع القدمين على اللوحة بحيث من المنظر الجانبي ، عندما تكون في وضع سفلي من السكوات ، يجب أن تكون زاوية الساقين أقل من 90 درجة
- إذا لم يكن لديك وسادة ، قم برفع جسدك إلى أعلى بحيث تكون نهايات منصات الكتف على عضلات الترابيس الخاصة بك.
- ادفع أسفل الظهر إلى لوحة الظهر. عند الدفع صعودا ، يجب وضع التوتر على لوحة الظهر من أسفل الظهر ، وليس من عضلات الترابيس الخاصة بك. وهذا يضمن الاحتفاظ بالتوتر في عضلات الأفخاذ.
- في النطاق العلوي للحركة يجب أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل.
- في الوضع السفلي - يجب أن تحاول جعل عضلات السمانة تتصل بعضلات الفخذ الخلفية.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182953/59596b092a

مبتدئ / متوسط:

تمارين عضلات الأفخاذ

A. مرجحة الرجل نحو الأمام 12-15 X 4
B. آلة سكوات الحركة الحرة نحو الأمام 10-12 X 4
C. ضغط الرجلين 10-12 X 4
D. هاك سكوات 10-12 X 4

متقدم:

A. مرجحة الرجل نحو الأمام 12-15 X 4
B1. آلة سكوات الحركة الحرة نحو الأمام 8-10 X 4
B2. آلة سكوات الحركة الحرة نحو الخلف 8-10 X 4
C. ضغط الرجلين 10-12 X 4
D. هاك سكوات 10-12 X 4

لأغراض التوضيح ، سوف تقوم بتمرين B1 و B2 ، ولن يكون هناك راحة بينهما. السوبر سيت هي عندما تنتهي من تمرين لا تسمح لنفسك بالراحة وتنتقل لتمرين آخر على الفور.



عضلات الفخذ الخلفية

عضلات الفخذ الخلفية هي عضلة البايسبس بالنسبة للساق العليا. وغالبا ما يتم إهمالها لأنه لا يمكن رؤيتها بسهولة في المرآة. يمكن لعضلات الفخذ الخلفية أن تكون سبب نجاح أو فشل لاعب كمال اجسام في المنافسة لأن نمو عضلات الفخذ الخلفية هو علامة على النمو الكامل والاهتمام بالتفاصيل. حتى لو كنت لا تنافس ، عدم وجود عضلات الفخذ الخلفية سيؤثر سلبيا على جماليات عضلات ساقيك.

تمرين المرجحة الخلفية- الجزء العلوي لعضلات الفخذ الخلفية

هناك مشكلة تؤثر على نمو عضلات الفخذ الخلفية هي أن غالبية آلات المرجحة الخلفية لعضلة الفخذ الخلفي سيئة التصميم. معظم آلات المرجحة الخلفية لها حدبة في منتصف الجهاز. الناس غالبا ما يتبعون تصميم الجهاز لأداء هذه العملية. لسوء الحظ ، فإن الحدبة في الجهاز تؤدي إلى سوء التنفيذ وتحد من توظيف الألياف. دعونا نراجع بعض الأساسيات لتنفيذ تمارين عضلات الفخذ الخلفية لضمان حصولك على أقصى قدر من النمو عند التدريب.

- عند مشاهدة شخص يؤدي هذا التمرين من الجانب ، يجب أن يكون الجزء العلوي من جسمه مستقيم قدر الإمكان. هذا يتعارض مع الطريقة التقليدية لأن معظم الآلات لديها انحناء طفيف في منتصف الجهاز. عندما ينحني الشخص إلى الأمام ، كما يوحي تصميم الجهاز ، فإنه يقلل من توظيف عضلات الفخذ الخلفية.
- للحد من ثني الجذع بسبب تصميم الجهاز ، أوصي بوضع المرفقين تحت الجذع العلوي الخاص بك واستنادهم على اللوحة. هذا سوف يساعدك على الحفاظ على استقامة جذعك أثناء الحركة.
- يجب عليك الحفاظ على اتجاه حركة القدم أثناء اداء الحركة. هذا يعني أنك يجب أن تبقي أصابع قدميك نحو ركبتيك ، لأن هذا يعزز توظيف الألياف.
- يجب أن تكون قدميك متوازية.
- يجب أن يكون الجزء العلوي من الركبتين تحت حافة الوسادة.
- يجب أن تكون لوحة الساق بالضبط على وتر العرقوب.
- أثناء تنفيذ الحركة ، يجب ثني عضلة المؤخرة وشد عضلات البطن. هذا سيزيد في توظيف عضلات الفخذ الخلفية الخاصة بك. وفي المقابل ، فإن هذا يؤدي إلى انخفاض كبير في الثقل الذي تستطيع رفعه. تحلى بالصبر ، لأن القوة ستعود باستمرار الوضعية الصحيحة.

لقد أدرجت مقطعي فيديو لهذا التمرين. واحد يشمل جهاز بحدبة صغيرة. يظهر الفيديو الآخر كيف يمكنني تصحيح الحدبة في الجهاز لجعلها أكثر فعالية عن طريق وضع صندوق على الجهاز.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

آلة مرجحة خلفية محدبة:

https://vimeo.com/237182921/efd1e9431c

آلة مرجحة خلفية غير محدبة:

https://vimeo.com/237182927/6eef9eabbe

تمرين مد الأرجل لعضلات الفخذ الخلفية-الجزء السفلي

- حافظ على صدرك في وضع مستقيم.
- استمر في سحب كتفيك.
- يجب أن تكون ركبتيك أسفل مفصل الجهاز الذي يسمح بثني لوحة الساق. وضع الركبتين أسفل المفصل يسمح بتوظيف الألياف عند نقطة الدخول السفلية لعضلات الفخذ الخلفية.
- يجب أن تكون قدميك متوازية.
- يجب عليك الحفاظ على اتجاه حركة القدم أثناء الحركة. هذا يعني ان تكون مقدمة الساق مثنية. سبب عدم توجيه أصابع الأقدام للأسفل أي في حالة ثني أخمصي لأن هذا يضع التركيز على عضلات الساق ، ويقلص توظيف عضلات الفخذ الخلفية.
- اسحب وسادة الساق العلوية إلى فخذيك قدر الإمكان بحيث لا يكون أي فراغ بين ساقيك واللوح.
- مع كل تكرار ، سيطر على التقلص في النطاق السفلي للحركة لمدة ثانية واحدة قبل الإطلاق صعودا. وهذا من أجل تعزيز توظيف الألياف.
- رفع اللوحة قرابة الغلق.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182892/66e1c7939e

تمرين المرجحة الخلفية برجل واحدة- الجزء العلوي لعضلات الفخذ الخلفية

- ينبغي وضع الساق الغير عاملة على الأرض كما لو كنت في وضعية تمرين اللونجس.
- يجب أن تكون أصابع القدم في في حالة انثناء ظهراني.
- قم بثني عضلات المؤخرة و عضلات البطن عند دفع الوزن لأعلى. لا تسمح لجذعك أن يميل إلى الأمام عند الدفع صعودا. حافظ على جذعك في حالة مستقيمة.
- ضع الساعدين تحت الجذع حتى تكون مسنود بطريقة منتصبة.
- أنزل الساق العاملة وتجنب الغلق.
- خذ بعين الاعتبار الزاوية والفتحة في منطقة الورك للساق العاملة (راجع الفيديو). يتعين الحفاظ على ذلك طوال الحركة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182933/be55b832e3

الرفعة الميتة في آلة هاك سكوات - عضلة المؤخرة / عضلات الفخذ الخلفية

- واجه الآلة.
- وضع القدمين بحيث أصابع القدمين تكون على الأرض والكعب على اللوحة.
- عرض القدمين يجب أن يكون مثل عرض الكتفين.
- قم بتوجيه أصابع قدميك نحو الأمام بحيث تكون الأقدام متوازية.
- ضع الترابيس تحت وسادة الكتف.
- ضع يديك على الجزء السفلي من لوحة الظهر و أمسك بقبضة إلى فوق .

- قم بالوقوف وارفع الوسادة.
- ابقِ ساقيك في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل.
- عند النزول ، حافظ على ساقيك في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل.
- انزل حتى حتى تبدأ بفقدان التقوس في أسفل الظهر.
- قم بالرفع من الكعب و اسحب صعودا من عضلات الفخذ الخلفية / عضلة المؤخرة.
- أصعد حتى تصل وضعية قريبة من إغلاق المفاصل. هذا سيبقي التوتر على عضلة المؤخرة طوال الحركة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182870/c7054f55e8

تمارين عضلات الفخذ الخلفية

A. تمرين المرجحة الخلفية 10-8 X 4
B. تمرين مد الأرجل 10-8 X 4
C. تمرين المرجحة الخلفية برجل واحدة 10-8 X 4
D. الرفعة الميتة في آلة هاك سكوات 12,10,8,8 X 4



عضلة السمانة

تمارين عضلة السمانة هي اللمسات الأخيرة لأرجل متوازنة وكاملة. وبالنظر إلى أن عضلات السمانة هي مصممة لمساعدتنا على التجول ، هي تتحمل عبء الثقل. أجد في كثير من الأحيان أن الناس لا يقومون بتمرين هذه العضلات بما يكفي أو بتقنية مناسبة. هذه العضلات يمكن تدريبها إلى ما يصل إلى ثلاث مرات في الأسبوع ، اعتمادا على مقدار النمو اللازم.

تمرين سمانة واقف

- يجب أن تكون أقدامك متوازية.
- يجب أن يكون الصدر بشكل مستقيم.
- يجب سحب الكتفين لدعم أعلى الظهر.
- ثني الركبتين قليلا.
- أثناء القيام بالتكرارات يجب الشعور كما لو أن قدميك هم على وشك السقوط من المنصة . وهذا يضمن مجموعة أكبر من الحركة ، خاصة في النطاق العلوي.
- خفض نطاق الحركة إلى أن لا تشعر بالامتداد في عضلات السمانة.
- عند النطاق العلوي للحركة ، حاول الوصول لأعلى مستوى ممكن على أصابع قدميك.

على الرغم من أنني اقترحت أن تكون قدميك موازية في التعليمات ، يجب أخذ العلم أنه يمكنك تحويل هذا التمرين إلى ثلاثة تمارين مختلفة عن طريق تغيير وضعية القدمين.

ببساطة قم بلف أصابع قدميك إلى داخل ، موازية أو إلى الخارج. ابقي أصابع قدميك في هذه الزوايا طوال التمرين وذلك لضمان أقصى قدر من التعب في الألياف المدربة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182876/19e10e66d1

تمرين سمانة جالس

- قم بثني الجذع العلوي إلى الأمام و استند على الركبتين. وهذا يضمن توزيع الثقل بشكل أكبر على عضلات السمانة. الجذع العلوي يلمس مسند الجهاز.
- يجب الشعور كما لو أن قدميك على وشك السقوط من المنصة . وهذا يضمن مجموعة أكبر من الحركة ، خاصة في النطاق العلوي.
- عندما الميل إلى الأمام ، تأكد من أن لوحة الجهاز هي فوق الجزء العلوي من عضلة المتسعة الإنسية للفخذ. إذا انحنيت إلى الأمام أكثر من اللازم ، اللوحة سوف تستند على الفخذ ، مما يسبب في انخفاض توتر عضلات السمانة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182895/7f64263295

تمرين الحمار

- ضع الوسادة على أسفل الظهر.
- مد ساقيك حتى أن تكون على وضعية قريبة من اغلاق المفاصل.
- ضع قدميك على المنصة في الأسفل حتى تشعر أنها على وشك الانزلاق.
- قم برفع أصابع القدم حتى تصل إلى رؤوس أصابع قدميك. قم بالضغط والثني لمدة ثانية واحدة في الجزء العلوي من الحركة.
- انخفض بثني طفيف في الركبتين حتى تشعر بالامتداد.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182984/ea5b32943a

تمارين السمانة

A. تمرين سمانة واقف 25-15 X 4
B. تمرين سمانة جالس 25-15 X 4
C. تمرين الحمار 25-15 X 4



عضلات الكتف

لدى الكتفين دور هام في خلق التأثير البصري لجمالية اللياقة البدنية. الطريقة الوحيدة لضمان النمو الكامل للكتفين هو تدريب العضلات بطريقة تنمي جميع الرؤوس الأمامية والجانبية والخلفية.

آلة رفرفة جانبية -العضلة الدالية الوسطية

الرفرفة الجانبية هي تمرين أساسي للحصول على أكتاف عريضة مليئة بالعضلات. عادة ما أبدأ تدريبات الكتف بالرفرفة الجانبية. أنا أحب البدء بهذا التمرين لأنه يستعمل الأوزان الخفيفة. الأوزان الخفيفة هي وسيلة رائعة لإحماء المفاصل والعضلات تدريجيا للاستعداد لتمارين الأوزان الثقيلة في وقت لاحق من التدريب .

أؤدي هذه التمارين بشكل مختلف تماما عن الطريقة التقليدية ومع راحة اليدين تواجه بعضها البعض. أؤدي تمرين الرفرفة الجانبية مع الإبهامين موجهان إلى جسدي. أصوب الإصبعين الصغيرين نحو السماء في النطاق العلوي للحركة. وهذا يضمن التوظيف الشمولي للألياف الجانبية من العضلة الدالية وهذا من خلال تمرين العضلات من كل الجوانب.

حتى اذا كان التمرين يطبق على آلة في الفيديو ، تنطبق نفس المبادئ عند القيام بهذا التمرين بالأوزان الحرة.

- واجه الاتجاه المعاكس للجهاز خلال الانطلاقة. وهذا يسمح لليدين بالنزول بطريقة أكثر فعالية من مواجهة الجهاز.
- ابقِ الذراعين في حالة انحناء طفيف ، لا يزيد عن 10 درجات ، ولكن لا تقم بإغلاق المفاصل وجعل الذراعين مستقيمين.
- قم بسحب شفرات الكتف معا.
- تأكد من أن المرفقين يواجهان السقف طوال الحركة. هذا هو العنصر الأكثر أهمية للحركة لأن الناس في كثير من الأحيان يوجهون المرفقين إلى الوراء عند رفع الذراعين ، الأمر الذي يزيل التوتر من العضلة الدالية الجانبية.
- النطاق العلوي للحركة - ارفع ذراعيك حتى تكون عضلة البايسبس تقريبا موازية للأرض. لا تحاول الارتفا ع أعلى من ذلك ، هذا سوف يضع إجهاد غير ضروري على مفاصلك لأنها ليست مصممة للذهاب أعلى من ذلك.
- النطاق السفلي للحركة - يجب أن يهبط الإبهامين وراء الوركين.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182848/615156027c

رفرفة اكتاف أمامية بالدامبلز - العضلة الدالية الأمامية

- وضعية البداية - ضع أسفل ظهرك على البنش العالي. هذا يسمح لك بتثبيت نفسك أثناء الحركة.

- انحني إلى الأمام حوالي 10 درجات أثناء الحركة.
- ضع يديك تحت لوحات الدمبل.
- ارفع صعودا بهدف الوصول إلى مستوى شعرك.
- لا تنزل أدنى من مستوى أسفل الصدر.
- عند الرفع صعودا باستعمال العضلة الدالية الأمامية ، اسحب عضلات الترابيس للأسفل. إذا لم تسحب عضلات الترابيس للأسفل سوف تسيطر على الحركة ، وهذا سيقلل من نمو العضلة الدالية الأمامية.
- قم بثني عضلات البطن و عضلات المؤخرة خلال هذا التمرين. هذا يضمن دعم الجذع العلوي ويساعد على إبقاء التوتر على العضلة الدالية الأمامية.
- تأكد من إبقاء المرفقين تحت لوحات الدمبل. عندما يكون الوزن ثقيل جدا ، الناس يسمحون للمرفقين بالذهاب إلى الخارج.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182956/0f94c266e7

تجديف لأعلى بالدمبل -العضلة الدالية الوسطية، عضلة الترابيس العلوية

- عند التجديف صعودا ، اسحب حتى تكون عضلة البايسبس موازية للأرض.
- اليدين بعرض الكتفين. يجب أن تتماشى اللوحات الداخلية للدمبل مع العضلة الدالية عند السحب صعودا. وهذا سينتج زاوية لا تتعدى 90 درجة في النطاق العلوي للحركة.
- اسحب صعودا مباشرة.
- في النطاق العلوي للحركة ، يجب أن لا يتعدى المرفقين علو كتفيك.
- النطاق السفلي للحركة- في وضعية قريبة من إغلاق مفاصل الذراعين. إغلاق المفاصل يزيل التوتر من ألياف العضلات.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182980/177ce52c54

آلة ضغط الكتف-العضلة الدالية الأمامية والوسطية

أنا استخدم حركة الضغط في كل تمارين الكتف. أنا أفضل القيام بحركات الضغط في التمارين الثانية والثالثة والرابعة من التدريب بحيث يتم تحريك المفصل بشكل كاف. هذا يساعد على تقليل خطورة الإصابات الناجمة عن حركات الضغط ، والتي تتطلب أحمال وزن ثقيلة. هناك طرق مختلفة للقيام بتمارين ضغط الكتف. في هذا التمرين ، أنا أستخدم آلة ضغط على بنش عالي.

- النطاق السفلي للحركة- المقبض يكون في مستوى العينين. ومن المعروف خفض الأوزان إلى أقصى حد ، ولكن هذا يضع ضغطا غير ضروري على كبسولة المفصل. عند خفض الوزن تحت مستوى عينيك ، ستلاحظ فتح كبسولة الكتف و قد تواجه طقطقة خفيفة. وهذا قد يؤدي إلى إصابة ولهذا أنزل إلى مستوى العين فقط.
- النطاق العلوي للحركة - في وضعية قريبة من إغلاق مفاصل الذراع.
- وضعية اليدين- بعرض الكتفين. يجب انحناء ذراعيك إلى زاوية أقل قليلا من 90 درجة في النطاق السفلي للحركة.
- عند الضغط ، تأكد من أن المرفقين إلى الأمام قليلا. هذا سيحافظ على أقصى قدر من التوتر في العضلة الدالية.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182886/dd7c983d0c

العضلة الدالية الخلفية

هي أصغر مجموعة من عضلات الكتف. وغالبا ما يتم إهمالهم. هذه العضلات مهمة وهي تساعد على الحفاظ على التناسق وكذلك تقليل الإصابات. الناس الذين يعانون من التحدب غالبا ما يفتقرون نمو العضلات الخلفية ، مما يؤدي إلى وضعية جسم سيئة.

أنا في العادة أقوم بتمارين العضلة الدالية الخلفية في نهاية تدريبات الكتف أو في نهاية تدريب الظهر. إذا كان لدى الزبون عضلات كتف خلفية غير نامية بشكل كبير ، أصف أداء تمارين العضلة الدالية الخلفية في أيام تدريب الظهر والكتف. ويجب استمرار العمل الإضافي حتى يصبح نمو العضلات مثل بقية عضلات الكتف.

رفرفة اكتاف خلفية / الرفرفة بالماكنة

أفضل استهداف هذه عضلات على الآلة التقليدية لرفرفة الاكتاف الخلفية. أقوم بالتمرين بشكل مختلف من خلال عدم استخدام المقابض المخصصة. لقد وجدت أن وضع اليدين فوق المقابض هو أكثر فعالية على الجهاز ، على مستوى العين أو أعلى قليلا. ثم أعكس قبضتي ، مما يسبب مواجهة المفاصل لبعضها البعض خلال الحركة. هذا الوضع يضع تركيزا إضافيا على العضلة الدالية الخلفية و أسفل عضلات الترابيس.

- وضعية البدء - باستعمال وضعية اليد المذكورة أعلاه ، ابدأ عند الشعور بشد الجهاز.
- وضعية النهاية - ذراعيك العلويتين عند زاوية 180 درجة تقريبا مع الجذع العلوي. تجاوز ذلك هو خارج نطاق حركة المفصل.
- ينبغي ألا تكون هناك مرحلة راحة أو تخفيف للتوتر على الألياف أثناء الحركة.
- يجب انخفاض أسفل ظهرك قليلا أثناء الجلوس في الجهاز. هذا يضمن أن الجزء العلوي من الجسم يتقوس صعودا ، مما يساعد على رفع صدرك. الحفاظ على هذه الزاوية يسمح أيضا بضم عضلات الترابيس السفلية (انظر القسم التالي للحصول على معلومات إضافية عن الترابيس).

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182915/2f35490ce3

عضلات الترابيس

تغطي عضلات الترابيس مساحة كبيرة من الجزء العلوي للظهر. وتغطي عضلات الترابيس العليا الجزء العلوي للظهر. العضلات تمتد إلى الأسفل بين شفرات الكتف ، حتى تصل عضلات الترابيس السفلية. وغالبا ما يتم تمرين عضلات الترابيس العليا اثناء تمارين الظهر بشكل غير مباشر. وبالتالي ، يكون نمو عضلات الترابيس العليا أكثر من اللازم. يتم إهمال العضلات الترابيس السفلية مما يسبب اختلال عضلي.

إهمال هذه العضلات يمكن أن يؤدي إلى مزيد من الإصابة ، بما في ذلك الإصابة بمتلازمة الانحشار. لذلك عندما أقوم بتمرين عضلات الترابيس ، أنا أسعى لوضع التركيز على المنطقة الوسطى والسفلية للترابيس. وهذا يضمن نمو كامل لعضلات الترابيس ، الذي يخدم الأهداف الجمالية والوظيفية. الطريقة التي أصفها لتمرين هز الكتف تستهدف عضلات الترابيس الوسطى والسفلية.

آلة هز الكتف - الترابيس

على الرغم من أنه يتم أداء التمرين على جهاز في هذا الفيديو ، يمكنك استخدام الدمبل لتحقيق نفس النتيجة من خلال انحناء الجزء العلوي لجسمك إلى الأمام حوالي 10 درجات. هذا يعيد توجيه التوتر لأسفل الترابيس.

- وضعية البدء - نحمل دمبل في كل يد ، راحتي الكفين يواجهان بعضهما البعض مقابل الوركين.
- نقوم بإمالة الجزء العلوي من الجسم 10 درجات إلى الأمام.
- تخيل السحب للأعلى من المرفقين بدلا من الترابيس العلوي.
- اسحب لأعلى مستوى ممكن وقاوم لمدة ثانية واحدة.

- اضغط عضلات الترابيس السفلية عند السحب.
- قم بالنزول إلى الوركين مع الحفاظ على التوتر في جميع أنحاء الحركة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182884/ed3438fd67

تمارين عضلات الكتف

A. آلة رفرفة جانبية 10-8 X 4
B. رفرفة اكتاف أمامية بالدامبلز 10-8 X 4
C. تجديف لأعلى بالدمبل 10-8 X 4
D. آلة ضغط الكتف 10-8 X 4
E. رفرفة اكتاف خلفية بالماكنة 10-8 X 4
F. هز الكتف بالدامبلز 10-8 X 4



عضلة الظهر

في كمال الاجسام ، غالبا ما يقال أن عضلة الظهر هي سبب الفوز في المسابقات. من الصعب تحقيق النمو الكامل لعضلات الظهر. التقنيات التي سأشرحها سوف تساعدك على توظيف عضلات الظهر بشكل شامل حتى تتمكن من تحقيق أقصى درجة من النمو.

علينا أن نأخذ بعين الاعتبار حجم الظهر. وبالتالي ، أنا عموما اقوم بأربع إلى خمس تمارين في كل تدريب لعضلة الظهر. أنا استهدف كل منطقة من عضلة الظهر لضمان النمو الكامل. يتكون الظهر من العضلات التالية: العضلة المدورة الكبيرة ، العضلة المدورة الصغيرة ، العضلة الظهرية العريضة (المجنص) ، والعضلة المعينية الكبيرة. بالتعبير العامي ، وسوف أشير إليها كالتالي عضلات منتصف الظهر ، عضلات الظهر العليا ، و عضلات أسفل الظهر. عند تصميم تمارين الظهر ، أختار التمارين التي تستهدف كل منطقة من الظهر.

عضلات منتصف الظهر

أحب بدء التدريبات عن طريق استهداف منطقة منتصف الظهر. لقد وجدت أنه يتم إهمال هذه المنطقة بشكل كبير ويمكن استخدامها كتمرين إحماء مثالي لبقية الظهر. وتشكل إحماء ممتاز لأن نمو هذه العضلات يتم من خلال تمارين لا تحتاج إلى مجموعة ثقيلة.

تمرين الظهر – سحب عالي على الجهاز

- وضعية البدء- الجلوس إلى الأمام في الجهاز.
- يجب أن يكون عرض القبضة مثل عرض الكتف أو بوصة أوسع.
- تأكد من أن قبضة يديك لا تمسك بالبار بشكل كامل. القبضة الرئيسية تأتي من اصبع السبابة و الأصابع الوسطى. الأصابع المتبقية تحافظ على القبضة ، ولكن بشدة أقل. وهذا يسمح لمعصميك بخلق زاوية صغيرة أثناء الحركة. وهذه الزاوية تضمن عدم معاناة المعصمين من ضغط غير مرغوب فيه أثناء الحركة.
- راحة اليدين تواجهك.
- اسحب للأسفل ، وحاول سحب البار إلى الجزء العلوي من الصدر.
- عند السحب ، ادفع صدرك للأعلى ، هذا يقوس الظهر مع كل تكرار و يضمن تركيز التوتر على المجنص والعضلات حول وتحت الكتف.
- تأكد من عدم السحب بعضلة البايسبس. فشل نمو الظهر لكثير من الناس يعود لسماحهم لعضلة البايسبس بالسيطرة على الحركة.
- في النطاق العلوي للحركة ، يجب أن تكون اليدين في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل. حافظ على نطاق الحركة هذا وسوف تشعر بنمو عضلات لم يسبق له مثيل.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182859/3e32f379b4

تمرين سحب كابل جالس- كامل عضلة المجنص، أسفل الظهر ومنطقة عضلة القطانية.

هو تمرين ممتاز لجميع عضلات الظهر. وهو مفيد بشكل خاص لنمو أسفل الظهر ، ويعرف أيضا باسم القطانيه. معظم الناس يؤدون هذه العملية باستخدام بار ثلاثي. أنني عادة ما اجعل الزبائن يجلسون على دمبل. الجلوس على الدمبل يسمح للثقل أن يتركز على منطقة القطانية.

- وضعية البدء-اجلس على دمبل بوزن 30 إلى 50 رطل. تأكد من وجود انحناء صغير في ساقيك. انزل للأسفل وامسك بمقابض البار.
- اسحب الى المنطقة بين أسفل القفص الصدري و فوق سرة البطن. يجب أن تقوس الجزء العلوي من الظهر في النطاق العلوي من الحركة. هذا يضمن توتر كامل على المجنص و يساعد أيضا على منعك من السحب بعضلة البايسبس حصرا.
- طوال الحركة ، حافظ على انحناء إلى الأمام حوالي 10 درجات. كثير من الناس يتراجعون إلى الوراء عندما يقومون بهذا التمرين وهذا يقيد توظيف المجنص.
- قم بخفض الوزن إلى أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق مفاصل الذراعين.
- تأكد من السحب من خلال المرفقين وليس من عضلة البايسبس.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182904/995750c7ef

العضلات الجانبية العليا / أعلى المجنص

إذا لم يكمل نمو هذه المنطقة ، فلن تكون قادرة على الحصول على حرف V الذي يكمل جماليات الظهر الكامل. استخدام قبضة واسعة في جهاز السحب العالي لتحقيق ذلك.

جهاز تجديف همر بقبضة واسعة - عضلات المجنص الجانبية العليا

- اجلس على الجهاز.
- تأكد من أن الجزء العلوي للوحة حوالي 5-4 بوصات تحت الترقوة.
- أمسك أوسع قبضة على الجهاز.
- قم بالنزول بالجزء السفلي للظهر مع الانحناء مقابل اللوحة. هذا يسمح لك أن تقوس الجزء العلوي للظهر مع كل تكرار ، وارفع صدرك إلى الأعلى.
- تقوس الظهر مع كل تكرار يضمن الحفاظ على التوتر في عضلات الظهر.
- أنزل الى أن تكون في وضعية قريبة من إغلاق المفاصل .
- لا تسحب بعضلة البايسبس. تأكد من السحب بمرفقيك.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182856/80559c3a11

التجديف بالبار - كامل عضلة المجنص

أنا دائما أدمج حركة التجديف في التدريب لأنها توظف كامل عضلة المجنص ، وهذا يضمن نمو ظهر كامل. في هذا الفيديو ، أقوم بتعديل التمرين من أجل تخفيف الإجهاد على أسفل الظهر. لقد قمت بتعديل ذلك عن طريق الاستلقاء مع الوجه للأسفل على بنش مائل قليلا. إذا اخترت عدم الاستلقاء على البنش ، استخدام هذه المبادئ نفسها مع الانحناء في نفس الزاوية المبينة في هذا الفيديو:

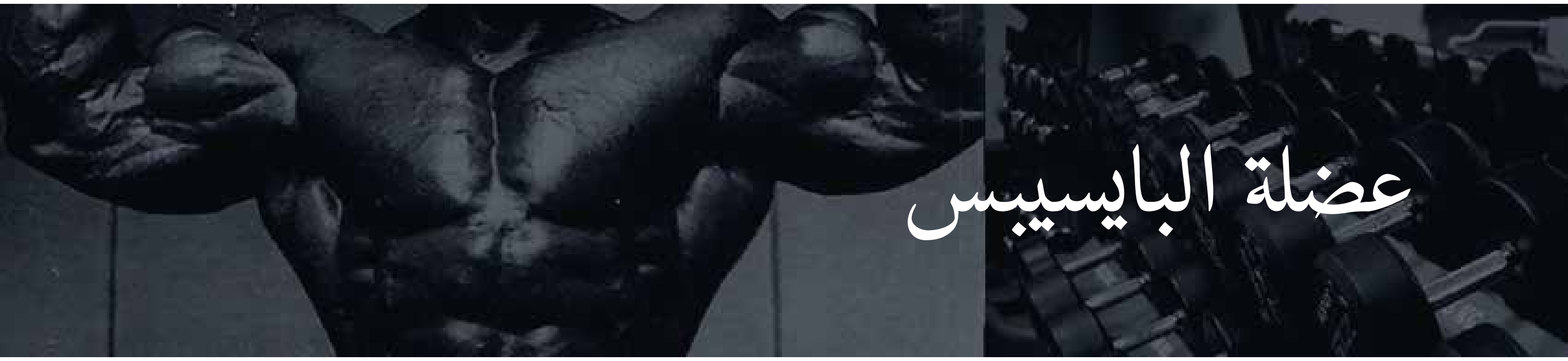
- تمدد على وجهك.
- وضعية اليدين ، الكفين للأسفل ، بعرض الكتفين.

- خلال كل تجديف ، تأكد من سحب شفرات الكتف أثناء سحب البار باتجاهك. عند التجديف ، أخرج صدرك صعودا حوالي بوصة واحدة في النطاق العلوي من الحركة. وهذا سوف يزيد من التقوس في ظهرك ، والذي سيزيد في توظيف عضلات المجنص.
- اسحب البار الى أسفل القفص الصدري مع كل تكرار.
- في النطاق السفلي من الحركة ، قم بتمديد عضلات المجنص حتى أن تصل إلى وضعية قريبة من إغلاق المفاصل.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182098/b4546022c3

تمارين عضلات الظهر

A. سحب عالي على الجهاز 10-8 X 4
B. سحب كابل جالس على دامبل 10-8 X 4
C. جهاز تجديف همر بقبضة واسعة 10-8 X 4
D. تجديف بالبار 10-8 X 4



عضلة البايسيبس

لا شيء يدل على قوة الشخص كعضلات الذراعين النامية بشكل كامل. عضلات الذراعين النامية يمكن أن تحدد مصير ملائمة قميصك المفضل لك. آخر شيء يريده أي منا هو أن يرتدي قميص بأكمام تلوح مثل سارية العلم في يوم عاصف. قد يفاجئك سماع هذا ، ولكن يمكنك تحقيق نمو عضلات كبير في ذراعيك إذا قمت بتنفيذ التمارين بشكل صحيح.

تتكون عضلة البايسيبس من ثلاثة أجزاء: الرأس القصير ، الرأس الطويل ، والعضلة العضدية. أنا عادة أهدف إلى تمرين كافة الأقسام من العضلة. يتم تمرين هذه العضلات بشكل غير مباشر عند إجراء تمارين عضلات الظهر. لذلك ، عادة ما أفعل سوى ثلاثة تمارين لعضلة البايسبس. هذا هو أيضا سبب عدم أداء تمارين عضلة البايسبس مع عضلات الظهر.

تمرين بايسبس على جهاز همر- الرأس القصير، والعضلة العضدية

أهم شيء في هذا التمرين هو ضمان منع عضلات الكتف من القيام بالرفع. للقيام بذلك ، عليك التأكد من أن يظل الجزء العلوي للذراعين متماسك باللوحة. يجب أن تأتي قوة المرجحة من المرفقين. وهذا يعني دفع المرفقين للوحة طوال الحركة.

كما ناقشنا ، هدفنا عند التدريب هو الحفاظ على التوتر في الألياف. لذلك ، عندما تؤرجح صعودا ، يجب التوقف في النقطة التي يتوقف فيها التوتر على عضلة البايسبس. أعلى من ذلك سوف يزيل التوتر على عضلة البايسبس.

على الرغم من أنه يتم أداء التمرين في هذا الفيديو على آلة ، تطبق نفس المبادئ عند استخدام الاوزان الحرة .

- يمكن أن يتم هذا التمرين مع قبضة واسعة أو ضيقة.
- ابقِ المعصمين للوراء قليلا خلال الحركة. وهذا يضمن أكبر توتر على عضلة البايسبس.
- قم بتخفيض البار حتى أن تصل إلى وضعية قريبة من إغلاق المفاصل.
- ادفع المرفقين في اللوحة طوال الحركة. لا تدع المرافق تخرج من اللوحة عند الصعود للأعلى. إذا حدث ذلك ، هذا يعني أنك في وضعية غير صحيحة على البنش.
- تأكد من عدم أرجحة الأثقال صعودا بكتفيك عند كل تكرار.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182947/47e104ff03

مرجحة بايسبس على بنش مائل- الرأس الطويل

مرجحة البايسبس على بنش مائل هي وسيلة رائعة لتقييد حركة الذراعين وذلك لضمان عدم تدخل الأكتاف أثناء التمرين.

- اجلس على بنش مائل.
- قم بسحب شفرات الكتف معا وقوس صدرك صعودا.
- إذا كان لديك صعوبة في تقويس الصدر إلى أعلى ، ضع دمبل على الأرض أمامك. استخدم دمبل أثقل من 40 رطل وضع قدميك على الدمبل. والغرض من الدمبل هو المساعدة في تثبيتك بالبنش لزيادة عزل الجزء العلوي للذراعين.
- زاوية البنش تعتمد على قدرتك على وضع الجزء العلوي لذراعيك على البنش ويديك موجهة مباشرة نحو الخارج إلى جانبيك. وهذا يعني أن الجزء العلوي لذراعيك سيكون موازيا للمرآة ، إذا كنت تواجه مرآة.
- إذا كان لديك أكتاف عنيدة ، هذا سيعيق قدرتك على توجيه يديك إلى الخارج. يجب رفع البنش للأعلى في هذه الحالة.
- ابقِ معصميك للوراء قليلا.
- قم بالتخفيض حتى تصل إلى وضعية قريبة من إغلاق المفاصل في النطاق السفلي للحركة.
- ارفع الدمبل لأعلى مستوى ممكن مع الحفاظ على التوتر في عضلة البايسبس.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182945/e763da825c

لفة السحب للبايسبس - الرأس القصير لعضلة البايسبس

- قف بشكل مستقيم.
- القبضة تكون بعرض الكتفين.
- اسحب البار صعودا ، باتجاه جذعك طوال الوقت.
- توقف في الجزء السفلي من قفصك الصدري.
- عند السحب ، اسحب المرفقين إلى الوراء. تخيل أنك تكسر جوزة بذراعيك.
- تأكد من عدم هز الكتف عند السحب لأعلى. هذا سيقلل من التوتر في عضلة البايسبس. انزل الترابيس للأسفل أثناء سحب البار للأعلى.
- قم بالتخفيض حتى تصل إلى وضعية قريبة من إغلاق المفاصل في النطاق السفلي للحركة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182882/7c6a759552



عضلة الترايسبس

تشكل عضلة الترايسبس ثلثي الجزء العلوي لذراعيك. وهي تتألف من ثلاثة رؤوس- الرأس الجانبي (الوحشي)، الرأس الطويل، والرأس الأوسط. كما هو الحال مع عضلة البايسبس ، أهدف الى تمرين كل من رؤوس عضلة الترايسبس لضمان تنمية كاملة و قصوى.

تمرين ترايسبس سحب للأسفل، قبضة واسعة - الرأس الأوسط والوحشي للترايسبس

أنا دائما ابدا تمارين الترايسبس بتمرين سحب الحبل للأسفل. البدء بتمرين السحب للأسفل هو وسيلة رائعة لضمان إحماء المرفقين. بالوصول إلى المجموعة الأخيرة ، سيكون خطر إصابة المرفقين ضئيل في الحركات المركبة الآتية.

- وضعية القبضة تكون بعرض الكتفين.
- انحني إلى الأمام حتى أن تكون جبهتك على وشك لمس الحبل.
- ادفع للأسفل بشكل مستقيم. الكثير من الناس يرتكبون خطأ الدفع في زاوية نحو البطن. وهذا سوف يزيل التوتر من عضلة الترايسبس.
- الكثير من الناس يقومون بخطأ رفع البار عاليا لدرجة أن ساعدهم يلمس عضلة البايسبس. وهذا سوف يزيل التوتر في عضلة الترايسبس ويقلل التضخم. ارفع البار حتى تكون موازية فقط.
- اسمح للمرفقين بالتوسع إذا لزم الأمر.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237182858/43f08c2c73

تمرين كسار الجمجمة بقبضة ضيقة -بار مستقيم- الرأس الطويل للترايسبس

أعتبر هذا التمرين من التدريبات الاساسية لعضلة الترايسبس. استخدم كل من البار المستقيم و بار EZ على التوالي لإكمال هذا التمرين. أنا أيضاً استخدم قبضة واسعة و قبضة ضيقة. الفيديو يعرض قبضة ضيقة.

- استلقي على بنش مائل قابل للتعديل. ارفع البنش إلى زاوية 20 درجة. هذه الزاوية الصغيرة تزيد توتر عضلة الترايسبس.
- استخدام بار مستقيم وحافظ على قبضة بعرض الكتفين.
- يجب أن تبقي معصميك مائلين إلى الأمام قليلاً. هذا هو العنصر الأكثر أهمية في التمرين لأن زاوية المعصم هذه تضمن أقصى توتر في عضلة الترايسبس.
- هناك اعتقاد بأنه يجب دس المرفقين أثناء التمرين. أجد أن السماح للمرفقين بالتوسع أو الذهاب في أي اتجاه ملائم أكثر فعالية.
- ارفع البار حتى تصل إلى وضعية قريبة من إغلاق المفاصل.

- أنزل البار الى مقدمة رأسك (شعرك)، وحافظ على التوتر طوال الحركة.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182868/c026501de4

تمرين آلة الغوص (مواجهة الجهاز) - الرأس الطويل و الأوسط لعضلة الترايسبس.

- واجه الجهاز.
- ضع يديك بحيث مفاصلك تواجه جسمك و راحة يديك تكون نحو الخارج.
- اضغط للأسفل. لاحظ أن الحركة تشبه تمرين ضغط بنش مع قبضة ضيقة.
- لا تقم بإغلاق مفاصل ذراعيك في نهاية نطاق الحركة.
- لا تسمح لذراعيك بالكسر بالتوازي عند رفع ذراعيك.
- حافظ على استقامة صدرك.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237356490

عندما قمت بإنشاء تمارين الذراع ، أنا عادة ما أقسم ترتيب العضلات المدربة. أنا عموما اقوم بستة تمارين على النحو التالي:

1. عضلة البايسبس
2. عضلة البايسبس
3. عضلة الترايسبس
4. عضلة الترايسبس
5. عضلة البايسبس
6. عضلة الترايسبس

عن طريق تقسيم الترتيب ، يتم إعطاء العضلات راحة قصيرة حتى أن نتمكن من إعادة إعطاءها أقصى جهد في وقت لاحق من التدريب. وهذا يسمح بكثافة تمرين أكبر للعضلات المستهدفة.

تمارين الذراع

A. تمرين البايسبس على الدكة ببار مستقيم 4 X 8-10
B. مرجحة بايسبس على بنش مائل 4 X 8-10
C. تمرين سحب الحبل للأسفل 4 X 8-10
D. تمرين كسار الجمجمة -بار مستقيم 4 X 8-10
E. تمرين مرجحة همر بالدمبل 4 X 8-10
F. تمرين الغوص على بنش 4 X 8-10



عضلات البطن

عندما ينزع الشخص قميصه ، واحدة من المناطق الأولى التي ينظر إليها الناس هي منطقة البطن. عضلات البطن الجمالية القوية هي بالغة الأهمية لمظهر بنية جسم رائع.

تم تصميم عضلات البطن لمساعدتنا على الحفاظ على مركز قوي في حياتنا اليومية. على الرغم من أنني لم أجد أن هذه العضلات تحتاج إلى تكرارات كثيرة مثل عضلات السمانة ، أجد أنها تحتاج إلى المزيد من المجموعات والتكرارات مقارنة بالعضلات الكبيرة.

أحد الأخطاء التي يقع فيها الناس عند تدريب عضلات البطن هي القيام بمجال كبير للحركة. النطاق الواسع للحركة يزيل التوتر من عضلات البطن وينقله إلى عضلات الأفخاذ الضامة في الفخذ. المفتاح لتدريب عضلات البطن هو الحفاظ على مجال ضيق ، النطاق القصير للحركة يضمن وضع التوتر فقط على عضلات البطن. وينبغي أن تتراوح تكرارات عضلات البطن بين 25-10 و 12-8 مجموعة لكل تدريب.

جهاز الطحن -الجزء العلوي لعضلات البطن

يظهر الفيديو التالي اثنين من التمارين المنفصلة. يمكنك جعلها سوبر ست أو القيام بها بشكل مستقل عن بعضها البعض.

- ثبت جسمك في الجهاز بحيث تكون قادرا على الانحناء إلى الأمام بسهولة. الجزء العلوي من أسفل وسادة الظهر يجب أن يكون في نفس مستوى الجزء السفلي لقفصك الصدري. الكثير من الناس يجلسون في وضعية جد منخفضة في الجهاز ، والتي لا تسمح بوضع التوتر على البطن.
- امسك بالمقابض وأسند مرفقيك على وسادة الجهاز. إذا كنت غير قادر على وضع المرفقين على الوسادة ، فقط امسك بالمقابض.
- انحني إلى الأمام ، وحاول جلب المرفقين الى ركبتيك.العديد من الناس يحاولون استهداف سرة البطن. استهداف الركبتين سوف يعزز من تقلص العضلات.
- ارفع الجزء العلوي من جسمك إلى أقصى حد مع الحفاظ على التوتر في عضلات البطن.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:
https://vimeo.com/237365718/cb32043755

جهاز الطحن مع رفع الأرجل

- اجلس في الجهاز بحيث تكون قادرا على الانحناء إلى الأمام بسهولة. الجزء العلوي من أسفل وسادة الظهر يجب أن يكون في نفس مستوى الجزء السفلي لقفصك الصدري. الكثير من الناس يجلسون في وضعية منخفضة جداً في الجهاز ، والتي لا تسمح بوضع التوتر على البطن.
- انزل عضلات المؤخرة نحو حافة الكرسي.
- أصابع قدميك موجهة للأعلى.
- امسك بالمقابض وأسند مرفقيك على وسادة

الجهاز. إذا كنت غير قادر على وضع المرفقين على الوسادة ، فقط امسك بالمقابض.

- انحني إلى الأمام ، وحاول جلب المرفقين الى ركبتيك. العديد من الناس يحاولون استهداف سرة البطن. استهداف الركبتين سوف يعزز من تقلص العضلات.
- ارفع الجزء العلوي من جسمك إلى أقصى حد مع الحفاظ على التوتر في عضلات البطن.
- ارفع من خلال عضلات البطن ، وتأكد من عدم الرفع من خلال الوركين.
- تخيل وجود حبل يسحب ركبتيك للأعلى وهذا من أجل ضمان السحب بعضلات البطن.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182998/ab1e7a35cf

تمرين الطحن بالمقعد الروماني- الجزء السفلي لعضلات البطن

- انحني إلى الأمام بالجزء العلوي من جسمك 10 درجات و انحني إلى الأمام مع كل تكرار.
- ارفع ساقيك باستخدام الجزء السفلي لعضلات البطن ، واحرص على تجنب استخدام العضلات القابضة في الفخذ لرفع الساقين. للقيام بذلك ، تأكد من عدم السحب بالوركين.
- حافظ على ثني مقدم الساق بحيث تكون أصابع قدميك موجهة للأعلى. هذا يساعدك على السحب من عضلات البطن بدلا من العضلات القابضة في الفخذ.
- اخفض الساقين حتى يكون الجزء العلوي للساقين موازيا للأرض. إذا قمت بخفض الساقين أكثر من ذلك ، فإنه سيزيل التوتر من عضلات البطن.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182911/373ca7e9f5

تمرين الطحن بالحبل- كامل منطقة البطن مع التركيز على الجزء العلوي لعضلات البطن

- هذا التمرين يمكن القيام به واقفا أو على ركبتيك.
- اثني ساقيك قليلا.
- امسك نهاية الحبل وضع يديك أمام جبينك. لا تدع يديك تستند على جبهتك.
- انحنى إلى الأمام وإلى الأسفل نحو سرة البطن. اخفض المرفقين حتى حوالي سرة البطن. لا تنزل أقل من ذلك لأنك سوف تفقد المقاومة.
- ارفع جسمك للأعلى إلى أن تكون على وشك فقدان التوتر في عضلات البطن. يجب أن تكون قادرا على الحفاظ على التوتر في عضلات البطن طوال التكرار.

شاهد الفيديو التالي للحصول على عرض توضيحي:

https://vimeo.com/237182909/ac4b0e68e4

تمارين عضلات البطن

A. جهاز الطحن أو جهاز الطحن مع رفع الأرجل 25-15 X 4
B. تمرين الطحن بالمعقد الروماني 25-15 X 4
C. تمرين الطحن بالحبل 25-15 X 4

شكر وتقدير

شكر خاص إلى كل الأشخاص المميزين الذين ساهموا في الفيديوهات. يمكن التواصل معهم من أجل دورات تدريبية. كلهم على دراية بمبادئي للتدريب.

- بيدرو أغيلار, 3171-274 (619) , إمبريال بيتش
  - » إينستاجرام @pedro12aguilar
  - » فيسبوك Pedro MC Aguilar
  - » Pedro12aguilar@gmail.com

- آلان غارسيا, 3847-451 (619) , إمبريال بيتش
  - » إينستاجرام @alanmariano90
  - » فيسبوك Alan Garcia
  - » Alanmariano.coaching@yahoo.com

- إدي براكامونتيس, 4162-519 (619) , سان دييغو
  - » إينستاجرام @eddiemonster_b
  - » فيسبوك Eddie Bracamontes
  - » dbracamontes@yahoo.com

تشارلز غلاس

عراب كمال الاجسام

أساسيات كمال الأجسام
و نحت الجسم